

Kriya Yoga Nusantara

Bindu Visagra, Tantra dan Kriya Yoga

Posted on Mei 28, 2015



Kriya Yoga dan Tantra

Tantra berasal dari dua kata dalam bahasa Sanskerta yaitu, 'Tanoti' yang berarti Expand atau Meluas, dan 'Trayoti' yang berarti Liberates atau Membebaskan. Dalam sistem Tantra Yoga, ini berarti 'Pembebasan' yang didapatkan melalui pengertian dan penyatuan antara kedua aspek Spirit dan Materi, Purusha dan Prakriti, atau Shiva dan Shakti.

Kriya Yoga adalah sebuah sistem mandiri dari praktek Tantra. Kriya Yoga merupakan salah satu cara yang digunakan untuk membangkitkan kesadaran spiritual dalam diri manusia. Secara tradisional, sistem ini diberikan hanya melalui inisiasi dari guru ke murid, tapi sekarang sudah tiba saatnya agar itu menjadi lebih dikenal secara luas. Sebenarnya, dalam banyak tradisi kuno di seluruh dunia, ada praktik mistik yang mirip dengan Kriya Yoga dan mereka juga dikomunikasikan dengan cara yang sama.

Kriya Yoga adalah salah satu metode yang paling efektif untuk dapat menghasilkan Kesadaran Diri. Menurut filsafat Tantra, setiap orang memiliki hak untuk mendapatkan kesadaran yang lebih tinggi. Oleh karena itu, status pribadi anda dalam hidup, apakah anda laki-laki atau perempuan, brahmacharya, berumah tangga atau sannyasin tidak menjadi masalah. Kriya yoga terbuka untuk semua.



Tantra dan Bindu Visagra

Di sudut atas belakang kepala, di mana para brahmana Hindu sering terlihat menumbuhkan seberkas kecil rambut, adalah titik yang dikenal sebagai Bindu. Ini adalah pusat psikis yang sangat misterius dan juga dikenal

sebagai chakra soma. Ia disimbolkan dengan bulan sabit kecil pada malam bulan purnama. Arti dari kata bindu sendiri adalah 'titik atau point'.

Tantra mengatakan Aham terbentuk dari A + HA + M, tiga serangkai Shiva (A), Sakti (HA) dan bindu (M). M adalah titik akhir, persatuan Siwa dan Sakti, di mana mereka larut ke Paramaśiva. Segitiga A + HA + M adalah inti dari sistem Trika. A + HA + M membentuk Bija sṛṣṭi (biji emisi) atau Bindu, mantra yang identik dengan energi ekspansi dan penciptaan.

Bindu dalam Tantra juga disebut sebagai bulan sabit dan tempat turunnya nektar putih, yang disebut Amrita.

Dalam teks-teks Tantra dan Hatha Yoga dijelaskan bahwa anda sebenarnya adalah nektar, l'Amrit. Ini adalah sekresi bulan yang menghasilkan keadaannya dari luka bakar matahari, yang berarti bahwa setetes nektar yang jatuh dari Bindu langsung memanaskan di Manipura dimana ia dikonsumsi. Karena kehancuran nektar kita menderita karena usia, degenerasi dan kematian, nanti akan kita bahas lebih lanjut mengenai nektar Amrit ini. Bindu sesungguhnya sangat sedikit dijelaskan di dalam text-text kuno. Tantra dan Yoga yang banyak berbicara tentang hal itu, banyak yang merupakan hasil eksperimen.

Yang pasti, Bindu adalah sebagai sumber semua desain, dan merupakan reservoir dari semua karma individu dari kehidupan sebelumnya. Karma ini diwujudkan dalam bentuk vasanas, keinginan dan tetap tersimpan di Bindu.



Kriya Yoga dan Fisiologi Bindu

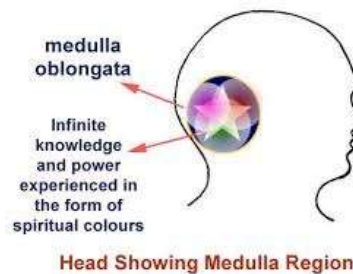
Di otak, di sepanjang batang otak tertanam dua belas pasang saraf kranial yang muncul dari inti Medulla Oblongata. Ilmu yoga menjelaskan, saraf ini memiliki akar mereka di Bindu, yaitu sentral kecil yang terletak tepat di belakang inti.

Dalam struktur psychophysiological, titik Bindu Visagra ini, digambarkan sebagai lubang kecil berisi sekresi, yang tampak seperti tip kecil, seperti sebuah pulau yang berada di tengah danau. Sementara, itu adalah deskripsi puitis Bindu, tetapi masih memungkinkan kita untuk lebih dapat memahaminya lebih dalam.

Pusat Bindu ini belum ditemukan dalam ilmu kedokteran dan tampaknya tidak ada penelitian yang berhasil menemukannya, seperti misalnya yang telah dilakukan dengan kelenjar pineal, yang diyakini erat kaitannya dengan chakra ajna.

Sri Yukteswar menyatakan pandangan Kriya Yoga khususnya, bahwa chakra ajna atau mata ketiga adalah pusat tubuh yang paling penting untuk realisasi spiritual. Dia mengatakan bahwa esensi spiritual, kesadaran murni, dan Tuhan Yang Maha Esa berada di "gua" di antara alis. Ajaran Kriya, berpendapat bahwa kehidupan-energi prana atau kosmik getaran masuk ke dalam tubuh pada Medulla Oblongata, yang merupakan saklar utama yang mengontrol pintu masuk, penyimpanan, dan distribusi daya hidup. Kriya Yoga menganggap Medulla sebagai

tiang kembar dari ajna atau Agya chakra, pusat Kristus, atau mata spiritual. Dalam ilmu kuno yoga, Bindu adalah pusat yang sangat penting, dimana ia digunakan untuk konsentrasi dalam merasakan suara psikis yang memanifestasi disana. Parahansa Yogananda menyebutnya sebagai “mulut Tuhan”, di mana getaran Aum memasuki tubuh.



Posisi dan fungsi organik

Bindu tergantung di saraf pleksus yang berhubungan dengan Vishuddi chakra. Hal ini terhubung ke pleksus dengan jaringan saraf yang berjalan melalui rongga hidung. Saraf ini melewati istana/Lalana chakra, yang mengumpulkan nektar yang dihasilkan Bindu. Ketika kebangkitan terjadi pada Vishuddi, Bindu akan sekaligus mengaktifkan Lalana.

Indera penciuman, sentuhan, penglihatan, pendengaran dan rasa yang dihasilkan dari Bindu diungkapkan oleh pusat kecil ini.

Bindu juga disebut sebagai Koshas atau ‘amplop tubuh’: Bindu adalah milik dari Tubuh Kausal, Higher Self/Pribadi Luhur, Anandamaya Kosha, yang merupakan Body of Bliss.



Psikologi Bindu

Dalam Yoga, Bindu mengarah ke penciptaan asal. Yang “mengikat” dan telah membagi. Hal ini dapat diartikan sebagai titik berdimensi tunggal yang membagi, untuk menghasilkan di dunia segala bentuk dan jenis eksistensi. Bindu tetap dalam semua oposisi sebagai kepenuhan dan kekosongan, laki-laki dan perempuan, baik dan jahat, tak terhingga dan nol, awal dan akhir, hidup dan mati ... pusat .. ini adalah penciptaan sumber skema dan evolusi semua proses fenomena di dunia ini. Mendahului dan melampaui semua benda dan bentuk mereka, serta kehidupan dalam bentuk biji. Ia adalah pusat munculnya semua bentuk kehidupan individu dan variasi mereka.

Dalam Bindu waktu tidak ada, yang ada hanya ruang. Hal ini ditulis dalam teks-teks Sansekerta. Bindu dalam keasliannya adalah kesadaran tak terbatas. Bindu mengarah ke tingkat kesadaran murni karena merupakan pintu gerbang ke Shoonya, keadaan vakum mutlak dimana tak ada konsep waktu lagi.

Untuk manusia, Bindu adalah sarana ekspresi kesadaran. Hal ini juga menginstruksikan potensi kesadaran dengan keterbatasan sebagai individu dan benda-benda lain di dunia ini. Manusia memiliki alat-alat yang membuat dia dapat memiliki kesadaran tinggi, dan manifestasi tersebut terkait dengan Bindu.

Semua benda-benda dan manifestasi secara sadar atau tidak, memiliki sumber mereka di Bindu. Ini memberi mereka akses ke eksistensi material dan melaluinya juga semuanya akan kembali ke sumbernya. Bindu adalah akses pintu dua arah. Pusat yang mengarah melalui proses evolusi dan involusi pada sumber keberadaannya yang mengarah ke pengetahuan tentang diri dan seluruh Sahasrara.

Dalam bahasa Sansekerta Bindu berarti setetes mani, Bindu Visagra secara harfiah mengungkapkan jatuhnya tetesan mani. Bindu adalah sumber penciptaan, semua manifestasi dari dunia ini, segala sesuatu, dari Bindu dan kembali ke Bindu, sebagai titik fokus untuk penciptaan, membagi dirinya untuk prokreasi dan berkembang biak. Semuanya terbentuk di dalamnya, berkembang di alam semesta dalam bentuk begitu banyaknya objek yang berbeda.

Bindu berasal dari ether, udara, api, air dan tanah serta suara dan semua huruf alfabet.

Dalam Yoga, Bindu adalah rahim dari penciptaan dan manifestasi pertama penciptaan adalah nada: suara. Bindu adalah merupakan dasar dari kata kerja dan maknanya, yang kemudian menghasilkan kata dan definisi, seperti keterikatan mereka dalam singkatannya atau disonansinya.



Bindu sebagai sumber nada melahirkan Om. Struktur Om mewakili semua chakra dan ketiga guna: tamas, rajas dan sattva. Simbol mantra Om di atasnya terdapat oleh bulan sabit dan bernama Bindu. Bindu visarga adalah titik kecil di atas bulan sabit. Bindu sendiri dipisahkan dari simbol Om. Hal ini bermakna ia berada di luar keterbatasan hukum alam dan dengan demikian melampaui ketiga guna.

Biji mantra yang sesuai dengan Bindu yaitu mantra benih, yaitu Om.

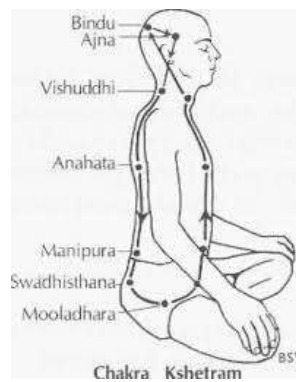
Pusat ini adalah titik atau dimana suara internal dan psikis dirasakan, selama latihan tertentu dalam Kundalini Kriya Yoga.

Tehnik Kechari dan Nektar Amrit

Tantra mendeskripsikan Bindu sebagai, bulan sabit di malam yang cerah dan mengartikan bahwa pusat yang dianggap bulan itu terkait erat dengan siklus (Kalas) dan kosmos. Sebagaimana siklus tersebut juga berpengaruh pada endokrin, emosional dan mental manusia. Hatha Yoga Pradipika (risalah tentang teknik yoga) mengatakan, Bindu memiliki nektar rahasia yang memabukkan dan dicari oleh para yogi, yaitu Amrit. Dengan tehnik tertentu, seorang yogi dapat memicu dan mengendalikan sekresi yang tersebar di dalam tubuh dan dengan demikian, mempertahankan vitalitas tanpa asupan nutrisi. Studi ilmiah yang dilakukan di ashram Bihar School of Yoga selama meditasi panjang mereka, telah menunjukkan kebenaran fenomena ini. Metode ini selalu

dilakukan dengan prinsip yang sama dengan praktek pranayama, penguasaan nafas, serta Kumbaka, yang merupakan tahap kesempurnaan dari kechhari Mudra “the attitude of Great Seal”.

Kechhari disini tidak dilakukan dalam bentuk sederhana dari Kundalini Kriya Yoga, tetapi dalam bentuk yang lebih kompleks dari Hatha Yoga. Praktek ini benar-benar secara bertahap memotong block/hambatan yang terletak di bawah lidah untuk jangka waktu dua tahun. Setelahnya, kemudian lidah dapat memblokir jalan ke belakang Lalana/istana, untuk mengumpulkan tetesan nektar dari Bindu dan kemudian mengirimkannya langsung ke tenggorokan/Vishuddi. Melalui praktek ini tetesan tidak lagi jatuh ke dalam api Manipur, dimana karena jatuhnya nektar ke manipura inilah kita menderita karena usia, degenerasi dan kematian. Dan sebagai gantinya, nektar akan mengalir ke Vishuddi. Nektar dari Vishuddi menyebar ke dalam tubuh dan memelihara seluruh tubuh. Ia melambatkan semua kerja organ sambil menjaga jaringan dan organ tubuh. Oksigen oleh karena itu tidak lagi diperlukan untuk menjaga sel oksidasi dan berhenti pada saat yang sama dengan semua fungsi fisiologis organisme. Bindu juga bertanggung jawab untuk sekresi racun. Bindu mengontrol kelenjar sekresi yang bertanggung jawab kepada nektar dan racun, sementara Vishuddhi menguasai nektar dan racun. Ketika Bindu dan Vishuddhi diaktifkan secara bersamaan, hanya nektar yang mengalir. Tubuh seorang Yogi dimurnikan dengan praktek Raja Yoga, Hatha Yoga dan meditasi. Mereka tidak terkena racun dan sebagai gantinya hanya akan menyerap nektar yang termobilisasi dari pembuatan dan sekresi nektar.

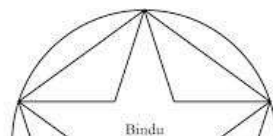


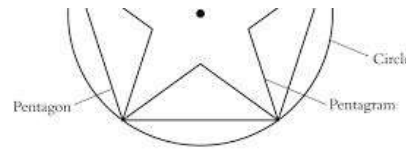
Theosophical Society dan Amrita Nadi

Dalam karya mistisnya yang berjudul ‘The Voice of the Silence’, pendiri Theosophical Society, HP Blavatsky menyebutkan tentang Amrita Nadi dalam bait-bait indahannya seperti berikut ini:

“Mengetahui yang benar adalah tepung, sekamnya adalah semu yang memiliki kepandaian. Jika engkau akan makan roti kebijaksanaan, engkau harus menguli tepungmu dengan air jernih *’Amrita’. Tetapi kalau engkau mencampur sekam dengan embun Maya, engkau akan hanya dapat membuat makanan untuk burung merpati hitam, burung dari kelahiran, mati dan dukacita.”

“Di bawah mata para Tirthika yang angkuh, ibu sungai – ibu sungai tidak di sanjung-sanjung oleh manusia dan mereka selalu berendah hati; di mata orang gila kelihatannya bentuk manusia itu kosong, walaupun penuh dengan isi ‘Air Amrita’ yang manis. Sedang sungai-sungai yang suci mulainya dari tanah-tanah yang suci dan siapa yang memiliki kebijaksanaan akan dihormati oleh seluruh manusia.”





Kebangkitan Bindu

Titik yang sangat kecil ini memiliki kekuatan yang sangat besar. Hal ini dapat dibandingkan dengan titik padat yang meledak, seperti dalam teori tentang asal-usul alam semesta, yang terkenal “big bang” yang menghasilkan kosmos. Inti dari Bindu adalah bagian dari molekul DNA kita yang berisi program genetik.

Tantayana dan Bindu

Tantrayana adalah tentang bagaimana melatih Prana, Nadi dan Bindu. Tantrayana tidak hanya melatih Hati agar bercahaya, namun juga melatih intisari kehidupan dari tubuh anda, yaitu Bindu agar tidak bocor. Dalam ajaran Tantrayana, Bindu memiliki bentuk materialnya, dan sangat penting menjaga agar Bindu dalam wujud materialnya ini, karena ia merupakan bahan bakar utama. Bindu material bagi pria adalah sperma/mani, Bagi wanita adalah ovum/sel telur. Kita dapat mengubah mani menjadi Chi, yaitu dengan menggunakan suhu panas dalam tubuh anda, mengubah Bindu material menjadi Chi, inilah pelatihan seorang Yogi dalam Tantrayana; pelatihan seorang Yogini, adalah juga mampu mengubah ovum menjadi Chi, ini adalah pelatihan diri pada seorang Yogini. Bahkan sampai bisa mengubah bindu merah (darah haid) menjadi Chi, ini untuk Yogini.

Kundalini, Bindu, dan Hati

Sama halnya dengan menyalakan api, harus ada kayu bakar, harus ada sumber api, juga harus ada angin. Angin adalah Chi, sumber api adalah Kundalini, kayu bakar adalah Bindu, tubuh kita adalah sebuah tungku api, bahan bakar adalah Bindu, sumber api adalah Kundalini, angin adalah Chi, beginilah perumpamaannya.

Tantra juga mengatakan tentang kelancaran aliran prana dalam tubuh, setelah aliran prana lancar, di dalam Tantra akan dihasilkan “api tummo” (api kundalini), yang merah disebut “api tummo”, yang putih disebut “Bindu”, secara sederhana disebut “Bindu”, yang lebih dalam disebut “cairan bulan Bodhicitta”; Posisi terpenting dari “Cairan Bulan Bodhicitta” dikatakan berada di tengah-tengah antara otak besar dan otak kecil, di tengah otak ini ada “cairan bulan Bodhicitta”. “Cairan Bulan Bodhicitta” melambangkan bulan, “api tummo” adalah matahari, ketika anda menyalakan “api tummo”, “Cairan Bulan Bodhicitta” turun, saat keduanya menyatu, Anda pun bisa dapat memutar cakra rahasia, ini disebut membuka 3 nadi dan 7 cakra, kemudian membuka ratusan pembuluh nadi. Semuanya terbuka. Selain itu, masih ada 365 sendi tulang, semuanya pun terbuka, 84 ribu pori-pori, semuanya terbuka.

Ketika Api Tummo sampai ke atas kepala, menyentuh kening kita, kemudian cairan bulan Bodhicitta turun, saat ini api tummo dan Bindu melebur di Chakra Anahata, kemudian Hati kita terbuka, kita pun bisa melihat Buddhata. Kundalini dan Bindu melebur di Hati.





Padmasambhava, Bindu, Chakra Anahata dan Hati.

Cakra Anahata adalah yang paling penting, didalam Pelatihan Dalam Tibetan Tantra, Cakra Anahata mendapat perhatian paling banyak. Mengapa? Karena seperti yang hampir selalu disebut dalam ajaran Sang Buddha adalah satu kata 'Hati', terutama adalah 'Selaksa fenomena berasal dari Hati'

Chakra Anahata juga merupakan pusat yang sangat penting untuk pengendalian Chi, Nadi dan Bindu di seluruh tubuh.

Jantung adalah bagian tubuh yang paling penting. Semua sirkulasi keluar dan kembali, selalu ada hubungannya dengan jantung. Daerah itu adalah tempat terkumpulnya segala nadi. Yang juga berarti urat syaraf dalam tubuh anda semuanya berkumpul disitu. Jadi kalau jantung anda sangat kuat, anda akan panjang umur. Kalau jantung anda lemah, usia anda akan terpengaruh. Sebenarnya jantung itu baik yang berbentuk (jantung fisik) maupun yang tidak berbentuk (jantung spiritual), keduanya adalah yang paling penting.

Tantrayana berbicara tentang Cakra Anahata, yang juga merupakan yang paling penting. Karena disinilah tersimpan ke-Buddha-an. Buddha berada di Anahata. Buddhata berada disini. Nantinya ketika Cahaya Buddha memancar akan bermula dari sini. Tantrayana melukisnya sebagai cahaya yang terpancar mulai dari Chakra Anahata.

Apalagi yang terdapat disini? Dimanakah kesadaran Tathagathagarbha? ternyata juga terdapat di Anahata. Dimanakah avidya itu? Avidya juga terdapat di Anahata. Segala rintangan karma ada di mana? Segala kegelisahan batin (klesha) ada di mana? Semua ada di Chakra Anahata.

Jadi di dalam Tantrayana, dengan memanfaatkan saripati kehidupan, yaitu Bindu Material di tubuh anda, untuk melancarkan semua nadi meridian di dalam tubuh anda dan menghilangkan segala sumbatan baik yang berbentuk maupun yang tidak berbentuk, membuat syaraf di sekitar Anahata mengendur, membuatnya rileks, inilah sadhana Tantra, inilah yang termasuk dalam Pelatihan Dalam.

Guru Padmasambhava pernah berkata, Ia seumur hidup telah mengunjungi banyak negara, pergi ke Nepal, Tibet, China, Khotan, dan masih banyak lagi. Akan tetapi Ia berkata: 'Perjalanan seumur hidup-Ku, menjelajah ke mana-mana, pergi menyepi, pergi bersadhana, namun tidak pernah meninggalkan Hati sendiri.'

'Hati' menciptakan segalanya, hati seseorang meliputi segala wujud. Kemampuan penyimpanan dari 'Hati', tiada hingga. Jadi dikatakan 'Segalanya diciptakan oleh Hati.' Segala fenomena berasal dari hati.'

Guru Padmasambhava juga mengatakan bahwa, "Seluruh Alam Semesta Langit dan Bumi, seluruhnya ada didalam Hati-Nya."





Iklan

Bagikan ini:

 Facebook 100

 Suka

Jadilah yang pertama menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Kriya Yoga](#) dan tag [amrita nadi](#), [bindu visagra](#), [hati](#), [kriya yoga](#), [Tantra](#). Tandai [permalink](#).

Kriya Yoga Nusantara

Blog di WordPress.com.